

UNIVERSITATEA ECOLOGICA
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

CURS DE SINTEZA
VOLEI

Lect. univ. dr. Xenia Ivanov

1. TEORIA ȘI METODICA JOCULUI DE VOLEI

Voleiul este un joc sportiv colectiv, este încadrat într-un sistem competițional național și internațional, are un regulament de joc, conținut și forme de pregătire unitară.

Jocul de volei are o teorie și o metodică rezultate din experiența practică împlinite cu datelor obținute prin cercetare științifică în domeniu.

Teoria jocului de volei este un ansamblu de cunoștințe ordonate sistematic care stabilește conținutul real al jocului, elaborează concepția de joc și analizează tehnica și tactica jocului.

Intre teorie și conținutul metodicii există o relație de intercondiționare: teoria determină îmbunătățirea conținutului metodicii, iar, metodică influențează favorabil activitatea practică viitoare.

Principalele surse de documentare a teoriei și metodicii jocului sunt: practica, experiența pozitivă a specialiștilor români și străini consemnată în lucrări de specialitate, cercetarea științifică din domeniu.

Disciplină de studiu din cadrul educației fizice în învățământ, voleiului i se stabilesc obiective, programă, mijloace și metode de acționare.

Obiectivele generale ale disciplinei volei:

- apariției și dezvoltării jocului;
- însușirea procedurilor tehnice;
- formarea capacității de aplicare în jocuri cu efective reduse și reguli simplificate;
- metodică de învățare și de antrenament;
- probleme ale selecționării și orientării copiilor spre practicarea jocului de volei;

- regulamentul de joc.

Voleiul face parte din categoria jocurilor sportive euristice (inventate).

William G. Morgan (1870-1942) a rămas în istorie ca inventator al jocului de volei, care la început a fost denumit „Mintonette”.

William G. Morgan, tânăr instructor (25 de ani) pentru educație fizică la Colegiul de Administrarea Afacerilor (Business Administration) din Holyoke, Massachusetts, SUA a decis - în anul 1895 – să găsească o modalitate de exercițiu fizic prin care studenții săi să facă efort: să amestece elemente din baschet, baseball, tenis și handbal. Această decizie a apărut din dorința domnului Morgan de a crea un joc nou pentru clasele sale de viitori oameni de afaceri prea puțin doritori de practicare a unui sport care să implice contact fizic. Noul joc ce se dorea o activitate recreațională ușoară a fost denumit mintonette, cuvânt inexistent în dicționare.

Morgan a împrumutat fileul de la tenis și l-a ridicat la înălțimea de 1,98 m (peste înălțimea unui bărbat de statură medie), pe un teren de badminton. Folosind inițial o minge de tenis lovită cu palma, apoi o minge de baschet (dar aceasta era prea mare și prea grea), jocul se desfășura prin venirea la rând a jucătorilor - ca la baseball. În final Morgan a cerut firmei A.G. Spalding & Bros să facă o minge, care a fost realizată în fabrica de lângă Chicopee, din Massachusetts. Rezultatul a fost chiar satisfăcător: mingea era acoperită cu piele, cu o cameră din cauciuc în interior; circumferința sa era între 63,5 și 68,6 cm și greutatea sa era între 252 și 336 grame. Pentru comparație, regulamentar, în prezent înălțimea fileului este de 2,43 m pentru bărbați și 2,24 m pentru femei (înălțimea fileului diferă pentru veterani și pentru juniori), iar mingiile au circumferința de 65 – 67 cm și greutatea de 260 – 280 g.

Scopul jocului era ca mingea să atingă podeaua echipei adverse și să se evite ca adversarul să reușească același lucru. Nu existau limite în ceea ce privește numărul de jucători și atingerile mingii.

Morgan a rugat pe doi dintre prietenii săi de la Holyoke, Dr. Frank Wood și John Lynch, să scrie (bazate pe sugestiile sale) conceptele de bază ale jocului și primele zece reguli.

La începutul anului 1896 a fost organizată o conferință la Colegiul YMCA în Springfield, la care au participat toți directorii de educație fizică. Dr. Luther Halsey Gulick, Director Executiv al Departamentului de Educație Fizică al Comitetului Internațional din cadrul YMCA, l-a invitat pe Morgan să facă o demonstrație a noului joc pe stadion. Morgan a luat două echipe, fiecare alcătuite din câte cinci bărbați și câțiva fani loiali și demonstrația a fost făcută în fața delegaților, care participau la conferință. Morgan a explicat că noul joc a fost gândit pentru sală, dar se poate juca și în aer liber. Poate să participe un număr nelimitat de jucători – obiectivul jocului fiind ținerea mingii în mișcare peste fileu, dintr-o parte în cealaltă a terenului.

După ce a văzut demonstrația și a ascultat explicațiile lui Morgan, Profesorul Alfred T. Halstead a fost atent la acțiune, la fazele jocului, la traiectoriile mingiei și a propus ca numele de „Mintonette” să fie înlocuit de “Volley Ball”. Acest nume a fost acceptat de Morgan și de întreaga conferință.

Morgan a explicat regulile și a dat o copie scrisă de mână conferinței ca un ghid pentru folosirea și dezvoltarea voleiului. Un comitet a fost desemnat pentru a studia regulile și pentru a propune sugestii pentru promovarea și învățarea noului joc.

Un scurt raport despre noul joc a fost publicat în ediția 1896 a “Physical Education”, iar regulile au fost incluse în ediția din 1897, care a constituit și primul manual oficial a North American YMCA Athletic League.

2. VOLEIUL ÎN SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ

OBIECTIVE:

- menținerea unei sanatați optime;
- dezvoltarea organismului;
- dezvoltarea unor calități motrice necesare vieții;
- formarea unor trăsături moral-volitive;
- formarea și perfecționarea unor procese psihice-senzoriale și cognitive.

Pentru ca voleiul să fie practicat pe o perioadă mai îndelungată din viața ca mijloc de agrement prin practicarea exercitiului fizic, trebuie să fie exersat în așa măsură încât să fie bine însușite exercițiile tehnico-tactice pentru ca acest joc să fie făcut din plăcere. Aceste coordonate pot să fie realizate de un profesor pasionat pentru profesie care găsește permanent mijloacele cele mai eficiente pentru a imprima dragostea de a face acest gen de exercițiu fizic.

PRINCIPII SI METODE SPECIFICE PREGATIRII VOLEIBALISTILOR

La baza principiilor și metodelor specifice pregătirii voleibalistilor stau principiile învățământului și principiile educației fizice și sportului cum sunt:

- principiul participării conștiente și active;

- principiul însușirii temeinice;
- principiul intuiției;
- principiul accesibilității și cel al continuității;

Ca metode de predare sunt: observarea, explicația însoțită de demonstrație, metoda globală și de exersare parțială sau analitică;

În continuare vom prezenta succint câteva aspecte din principiile specifice jocului de volei:

Principiul pregătirii concentrice:

- se bazează pe corelația dintre componentele pregătirii;
- instruirea se face prin asamblarea componentelor pregătirii;

Principiul echilibrului între cunoștințele de atac și din apărare:

- se vor forma jucători cu o pregătire completă;
- jucătorii toți trebuie să aibă capacitatea de a trece rapid de la atac la apărare;

Principiul pregătirii în condiții de joc și apropiate de joc:

- exprimă necesitatea eficienței jucătorilor îndeosebi în condiții oficiale;
- sunt jucători care au execuții nu prea reușite pe timpul competiției cu evoluția lor la antrenamente;

Principiul “greșește mai puțin decât adversarul”

- perfecționarea execuțiilor tehnico-tactice;
- pregătirea psihică corespunzătoare;
- constantă, precizie și maiestrie sunt caracteristici ce diminuează numărul greșelilor;

Principiul individualizării pregătirii:

- cunoașterea temeinică a jucătorilor;

- inlaturarea lacunelor in executie;
- pregatirea psihica si teoretico-metodica;
- pregatirea pe posturi si zone;
- aceasta pregatire se realizeaza in functie de particularitatile individuale;

Principiul cooperarii:

- optimizarea relatiilor dintre jucatori;
- realizarea unei conceptii unitare de joc;
- interdependenta dintre jucatori – presupune o cooperare continua;

METODE DE PREGATIRE IN PROCESUL DE INSTRUIRE A VOLEIBALISTILOR:

- METODA PREGATIRII IN CONDITII ANALOGE A JOCULUI -

- se vor folosi complexe de exercitii in care actiunile tehnice au un anumit scop tactic – preluare, pasa de sus, lovitura de atac;
- exersarea activitatilor tehnico-tactice – sa fie facuta in conditii variate si complexe;
- joc, joc cu tema impusa, intreceri;

- METODA IN CIRCUIT –

- se executa pentru dezvoltarea fizica multilaterala si imbunatatirea tehnicii;
- se poate lucra diferentiat;

- METODA PE INTERVALE -

- se foloseste indeosebi pentru dezvoltarea rezistentei in regim de viteza si forta;

- se pot folosi si complexe de exercitii tehnico-tactice similare cu fazele de joc – care pot dura 10-15 sec., cu pauze scurte de 7 sec. Dupa cinci serii se schimba continutul acestora.

- METODA DEZVOLTARII DETENTEI –

- detenta este calitatea fizica specifica jocului de volei;
- se vor folosi mijloace specifice corespunzatoare varstei si sexului;

- METODA CU REPETARI –

- repetarea, exercitiul este baza invatarii;
- se va alege o gama variata de mijloace;
- se va urmari atat dezvoltarea calitatilor motrice cat si executiile tehnico-tactice.

COMPONENTELE PREGATIRII SI CORELATIA DINTRE ACESTEA

Componentele pregatirii sunt:

- pregatirea fizica;
- pregatirea tehnica;
- pregatirea tactica;
- pregatirea psihica;
- pregatirea teoretico-metodica;

Detenta este calitatea obtinuta din forta plus viteza. Indemanarea este o calitate importanta deoarece determina maiestria exercitiilor. Rezistenta in regim de viteza si forta este specifica voleiului.

Pregatirea fizica determina sau ajuta din plin la insusirea si perfectionarea exercitiilor tehnice. La baza actiunilor tactice, stau actiunile tehnice, tehnica fiind latura sau componenta care determina eficienta insusirii actiunilor tactice.

Din punct de vedere al varstei jucatorilor precizam ponderea acestor factori in pregatire:

- pana la 12 ani – Pregatire fizica – 50%; Pregatire tactica – 50%;
- pentru puberi - Pregatire fizica – 45%; Pregatire tactica – 55 %;
- la adolescenti – Pregatire fizica – 40%; Pregatire tactica - 60%;
- la tineri 17 ani – Pregatire fizica – 35%; Pregatire tactica – 65%;

Pregatirea teoretico-metodica faciliteaza insusirea tehnicii si tacticii, dezvolta gandirea si alte trasaturi cognitive.

PROGRAMAREA INSTRUIRII COPIILOR SI JUNIORILOR

Profesorul antrenor de volei poate introduce in programa scolara tema din volei pentru lectiile de educatie fizica si pentru cercurile sportive.

Profesorul isi stabileste obiective de instruire, programarea fiind facuta pe doua perioade – gimnaziala si liceala. Obiectivele pot fi intermediare si finale, anuale sau trimestriale. Pentru echipele participante la campionatele scolare si de juniori, obiectivele pot fi de clasament – incluse in planurile pe etape, anuale, de perspectiva. Poate fi intocmit si un plan individual de antrenament. Forma sau structura acestor documente pot fi diferite de la profesor la profesor dar continutul sa exprime mijloacele, temele si obiectivele finale de instruire.

Planificarea sa fie realista, sa tina cont de baza materiala si de baza de selectie.

La categoria de varsta 10-12 ani (clasele V-VI)

- obiective care dezvoltă îndemânarea și viteza sub toate aspectele;
- rezistență și forță o componentă secundară care se realizează cu adaptare la posibilitățile copiilor;
- să se organizeze multe jocuri, stafete, întreceri;
- în cadrul pregătirii tehnice să se asigure învățarea lovirii mingii cu două mâini de sus, de jos cu o mână, învățarea pasei și serviciul de jos;
- se pot organiza jocuri – 2 la 2; 3 la 3, 4 la 4 pe teren cu dimensiuni mai mici;

La categoria 12-14 ani (clasele VII-VIII)

- se continuă pregătirea fizică generală sub formă de jocuri și sporturi complementare;
- multă grijă la dezvoltarea forței și rezistenței;
- din punct de vedere tehnic se vor consolida și perfecționa lovirea mingii, pasă de sus pentru atac, se va învăța serviciul de sus, din față și lovitura de atac;
- se va consolida jocul bilateral – așezarea în teren și modelele de joc I și II;

La categoria de varsta 14-16 ani (clasele IX-X)

- se vor dezvoltă calitățile motrice, viteza, îndemânarea, se va îmbunătăți deținuta. Spre sfârșitul perioadei 15-16 ani se va dezvoltă forță și rezistență ținând cont de particularitățile individuale ale jucătorilor.
- se vor perfecționa tehnicile învățate anterior, se vor iniția exerciții specifice individualizate pentru ridicatori și tragători. Se va învăța blocajul ca element nou de tehnică. Se va perfecționa serviciul de sus, din față, preluarea de jos din serviciu și din atac.

- aplicand modelul II de joc, va fi consolidat sistemul de atac cu doi ridicatori si patru tragatori, iar in aparare se aplica sistemul cu centrul doi retras;

La categoria de varsta 16-18 ani (clasele XI-XII)

- se vor dezvolta toate calitatile motrice specifice;
- se va realiza si o pregatire individualizata;
- pregatirea tehnica se va realiza sub forma de actiuni tehnico-tactice;
- se perfectioneaza blocajul individual si in grup, de asemenea se imbunatateste sistemul de atac cu un ridicator si cinci tragatori – sistemul de aparare cu centrul doi retras, aplicandu-se modelul II de joc;

Programa scolara trebuie sa urmareasca realizarea participarii echipelor reprezentative la campionatele nationale scolare si la campionatele nationale de juniori I, II si III;

Este bine sa se organizeze multe intreceri sportive si lectia sa cuprinda intreceri sub forma de joc.

FORMAREA DEPRINDERILOR CORECTE IN PREDAREA ACTIUNILOR TEHNICO-TACTICE

Tehnica de executie in care sunt miscari aciclice impune un proces de instruire cu un volum mare de exersari in scopul formarii unor deprinderi corecte, invatarea actiunilor tehnico-tactice, executate cu maiestrie si precizie. Se impune de la inceput invatarea actiunilor corecte care duc la deprinderi care vor deveni si automatisme.

Referitor la deprinderi prezentam cateva aspecte:

- deprinderile din punct de vedere psihic sunt de trei categorii: intelectuale, motrice si senzoriale, care se prezinta sub forma pura;
- deprinderea, initial, este o actiune constienta, transformandu-se intr-o actiune automatizata, datorita exercitiului si invatarii;
- pentru formarea deprinderilor corecte sunt necesare cunostinte temeinice referitoare la tehnica jocului de volei;
- profesorul face mai intai explicatia actiunii, apoi demonstratia;
- urmeaza apoi treptat eliminarea greselilor de executie si repetarea actiunilor corect executate;
- in urma repetarii indelungate apare procesul de interiorizare a controlului care se transforma in autocontrol;

Etapele formarii deprinderilor motrice sunt:

- familiarizarea elevului cu actiunea tehnico-tactica – formarea imaginii miscarii;
- a doua etapa este invatarea analitica care cuprinde o serie de exersari pe faze si subfaze (pentru atac de exemplu vom avea exercitii distincte pentru élan, bataie, zbor si lovirea mingii);
- in a treia etapa se assembleaza componentele actiunii dar vor fi prezente si greseli de executie, cresterea vitezei de executie nu permite un control suficient;
- urmatoarea etapa este cea a sintetizarii si integrarii operatiilor componente ale actiunilor tehnico-tactice. In aceasta etapa se produce o eliberare mentala a executantului, facand consumul de energie mai economic si o siguranta in executii. Acum este necesar un numar mare

de executii a actiunilor tehnico-tactice, analitice, in conditii izolate de joc, in conditii apropiate de joc;

- a cincea etapa corespunde cu insusirea corecta a deprinderilor, a perfectionarilor in functie de conditiile variabile caracteristicilor jocului de volei.

In procesul de formare a deprinderilor motrice este necesar sa se tina cont de transferul pozitiv si negativ. Avand in vedere ca in cadrul educatiei fizice scolare sunt anumite actiuni motrice din anumite ramuri sportive gimnastica, atletism (sarituri) influenteaza negativ la invatarea sariturii la lovitura de atac din volei. De asemenea unele deprinderi din baschet, handbal pot influenta negativ. Dar sunt multe actiuni motrice care influenteaza pozitiv jocul de volei – dand nastere la transferul pozitiv.

3. ISTORIA PE SCURT A JOCULUI DE VOLEI

- 1895: William G. Morgan a creat, în SUA, jocul de volei denumit inițial „Mintonette”.
- 1896: Denumirea de „Mintonette” jocului a fost schimbată în „Volley Ball”.
- 1900: a fost realizată o minge special pentru volei.
- 1900: prima țară din afara SUA care a adoptat voleiul a fost Canada.
- 1908: voleiul ajunge în Japonia.
- 1912: numărul de jucători din fiecare echipă a fost stabilit la șase și s-a decis ca jucătorii să se rotească înaintea serviciului.
- 1915: numărul jucătorilor în teren redevine variabil putând fi de la doi la șase

pentru fiecare echipă. În Europa voleiul ajunge adus de soldații americani care au luptat în primul Război Mondial. Popularitatea sa a crescut rapid, dar jocul a prins rădăcini în special în țările din Estul Europei unde climatul rece a făcut deosebit de atractive sporturile de sală. Începutul primului război mondial a introdus voleiul în Africa (Egipt).

- 1917: s-a trecut de la 21 la 15 puncte pentru câștigarea unui set.
- 1918: numărul Jucătorilor pe echipă a fost restabilit la șase.
- 1920: au fost instituite: regula celor trei lovituri pentru o echipă și atacul din linia a doua.
- 1923: o echipă trebuia să fie alcătuită din 6 jucători pe teren și 12 rezerve oficiale iar fiecare jucător trebuia să aibă un tricou numerotat diferit.
- 1924: crearea Federației de Volei în Cehoslovacia (prima în Europa).
- 1925: s-a stabilit să fie admise două time-outs-uri pe set pentru fiecare echipă.
- 1930: s-a jucat pentru prima dată volei pe plajă cu doi jucători.
- 1933: primul campionat național de volei s-a ținut în URSS unde erau deja 400000 jucători.
- 1934: s-a creat o „Comisie Tehnică de Volei” în cadrul „Asociației Internaționale a Sporturilor cu Mingea Jucate cu Mâna”.
- 1935: atingerea fileului este considerată greșeală.
- 1940: William G. Morgan, creatorul jocului de volei a murit la vârsta de 68 de ani după ce a urmărit cu entuziasm evoluția jocului pe care la creat.
- 1942: mingea putea fi jucată cu orice parte a corpului de la genunchi în sus.
- 1947: s-au armonizat regulile de joc americane și europene. Terenul trebuia să măsoare 9×18 m, iar înălțimea fileului era 2,43 m pentru bărbați și 2,24 m pentru femei. În Asia regulile erau diferite: terenul măsura 21,35 x 10,67 m iar fileul era la 2,28 m pentru bărbați și 2,13 m pentru femei.

- 1947: s-a înființat oficial „Federația Internațională de Volley Ball” (FIVB), având ca prim președinte pe francezul Paul Libaud, la Congresul Constitutiv din 18 - 20 aprilie, în Franța la Paris, la care au participat 14 federații naționale.
- 1948: la Roma s-a ținut primul Campionat European de Volei câștigat de Cehoslovacia. După război regulile au fost rescrise și clarificate pentru a face interpretarea mai ușoară. În special s-a dat o mai bună definiție blocajului și serviciul a fost limitat la treimea din dreapta a liniei de fund a terenului.
- 1948: s-a ținut primul turneu de volei pe plajă cu doi jucători.
- 1949: primul Campionat Mondial de volei masculin s-a ținut la Praga în Cehoslovacia câștigat de URSS.
- 1952: primul Campionat Mondial de volei feminin s-a ținut la Moscova în URSS și a fost câștigat de URSS.
- 1956: a fost publicat primul număr oficial al Buletinului FIVB. La Paris s-a ținut primul Campionat într-adevăr mondial la care au participat 24 echipe masculine din 4 continente. Cehoslovacia a câștigat la bărbați și URSS la femei.
- 1959: Federația Internațională de Sporturi Universitare a introdus primele Jocuri Universitare la Torino în Italia. Jocul de volei era una din cele opt competiții introduse.
- 1964: voleiul a fost introdus ca Joc de Echipă Olimpic la Olimpiada de la Tokyo.
- 1974: la Congresul FIVB din Mexico City s-a decis aplicarea după 1976 a două modificări: antenele laterale trebuiau mutate la limitele laterale ale terenului, iar după blocaj se admiteau trei atingeri ale mingiei. Campionatele Mondiale de Volei din Mexic au fost televizate și s-au putut vedea în direct în Japonia.
- 1995: jocul de volei a împlinit 100 de ani. Evenimentul a fost comemorat în toată lumea prin ceremonii, turnee, emitere de timbre. FIVB a sărbătorit

evenimentul organizând ciclul de evenimente “100 ani de volei în 100 de zile” constând dintr-o serie de manifestări și editarea unei magnifice cărți cu titlul “100 de ani de legătură globală”. A apărut site-ul www.volleyball.com

- 1996: voleiul pe plajă cu doi jucători a fost introdus ca Sport Olimpic.
 - 1998 se introduce sistemului “tie-break” pentru toate seturile și a unui jucător “libero” cu sarcini defensive.
 - 1999, mingea servită poate atinge fileul iar la prima lovitură (preluarea) nu se mai sancționează „dubla” sau „mingea ținută”.
 - 2000: s-a trecut de la 15 la 25 puncte pentru câștigarea unui set. S-a acordat titlul de cel mai bun antrenor de volei al secolului XX lui Yasutaka Matsudaira din Japonia la volei masculin pentru perioada 1964 - 1974 și la volei feminin lui Eugenio George din Cuba pentru perioada 1990 - 2000.

DEZVOLTAREA ȘI EVOLUȚIA VOLEIULUI ÎN ROMÂNIA

În țara noastră voleiul a început să fie cunoscut și practicat prin anii 1920-1921, fiind introdus la fel ca și în celelalte țări europene de către YMCA, o organizație a tineretului creștin american. Printre primii care au jucat acest joc în România au fost membrii misiunii militare americane și militarii români de la “casele ostășești”, urmați în scurt timp de către elevii școlilor din București, Buzău, Focșani, Piatra-Neamț, Galați.

În anul 1931 se înființează Federația Română de Baschet și Volei care organizează primul Campionat Național masculin la care participă 8 echipe. Campionatul este câștigat de echipa “Apărătorii Patriei”. Până în anul 1941 se

mai organizează 10 campionate pentru echipe masculine și feminine. Primul regulament intern de volei apare în anul 1932.

În anul 1943 se organizează la Ploiești o competiție națională cu participarea a 8 echipe masculine și 4 feminine, câștigată la băieți de echipa VSC București și la fete de Start Club București. Tot în acest an are loc la București primul Campionat școlar, câștigat de echipa liceului Matei Basarab și un turneu pentru echipe universitare la care pe primul loc se situează echipele masculine și feminine ale Facultății de Drept.

În anul 1948 se înființează Comisia centrală de Volei și se organizează primul Campionat național al elevilor.

Din anul 1949 începe organizarea regulată a Campionatului Național de seniori. La prima ediție la care participă 20 de echipe, echipa campioană este Locomotiva-CFR București.

La feminin prima ediție a Campionatelor Naționale desfășurată în anul 1950 este câștigată tot de echipa Locomotiva-CFR București.

Federația de Volei se înființează în anul 1958.

În perioada anilor 1950 -1980 titlurile naționale au fost cucerite de echipele Rapid București, Steaua București, Dinamo București, Explorări Baia-Mare la masculin și echipele Dinamo București, Rapid București, Progresul București, și Penicilina Iași la feminin.

Primele campionate naționale pentru echipe de juniori se organizează în anul 1955, ulterior transformându-se în divizia națională a juniorilor și școlarilor.

Campionatul divizionar B se înființează în anul 1958.

În perioada cuprinsă între anul 1980 și până în prezent activitatea voleibalistică internă s-a desfășurat cu regularitate conform calendarului competițional al FRV prin Campionate Naționale organizate pentru toate

categoriile de jucători : divizia A sau divizia națională, divizia B sau tineret, divizia de juniori și școlari, pentru echipe masculine și la feminine.

Prima întâlnire internațională amicală este consemnată în anul 1927, între formația studenților de la ONEF București și o echipă turcă, la Eforie. A câștigat echipa studenților români cu scorul de 3-1.

În anul 1946 are loc prima ediție a Balcaniadei la București, formațiile României (masculine și feminine) fiind câștigătoarele acestei competiții.

Formația reprezentativă masculină a țării noastre participă în anul 1949 la prima ediție a Campionatului Mondial de la Praga, clasându-se pe locul al IV-lea.

Perioada anilor 1950-1980 este cea în care echipele de volei din România obțin cele mai bune performanțe sportive pe plan internațional atât cu echipele de club cât și cu echipele naționale:

- Echipa Rapid București (m) a câștigat de trei ori Cupa Campionilor Europeni (1961,1963, 1965) și s-a clasat pe locul al II-lea de patru ori.

- Echipa Dinamo București (m) a cucerit de două ori Cupa Campionilor Europeni (1966,1967) și s-a clasat de trei ori pe locul al II-lea, iar în anul 1979 a câștigat Cupa Cupelor.

- În anii 1966 și 1967 finala masculină a Cupei Campionilor Europeni s-a disputat între două echipe românești Dinamo și Rapid.

- În anul 1956, la Paris, echipa masculină a României ocupă locul al II-lea la Campionatul Mondial, iar doi ani mai târziu, în 1958, același loc la Campionatele Europene desfășurate la Praga.

- La Campionatele Mondiale din anii 1960 (Rio de Janeiro) și 1962 (Moscova) echipa națională masculină se clasează pe locul al III-lea.

- Cea mai bună performanță a voleiului masculin pe plan european a fost realizată în anul 1963, când echipa națională s-a clasat pe locul I la Campionatul European, desfășurat la București.

- În anul 1977, la Campionatele Europene de la Helsinki, echipa masculină se clasează pe locul al III-lea.

- La J.O din anul 1980 de la Moscova, echipa națională masculină reușește clasarea pe locul al III-lea și câștigarea medaliilor olimpice de bronz.

- Echipele feminine ale cluburilor Dinamo și Rapid București s-au clasat de câteva ori pe locul al III-lea în finalele Cupei Campionilor Europeni și a Cupei Cupelor.

- Reprezentativa feminină a României s-a clasat pe locul al II-lea la Campionatul Mondial din anul 1956.

- La Campionatele Europene naționala feminină a reușit cucerirea medaliilor de bronz la ediția din anul 1963.

- Alte rezultate semnificative au fost realizate de naționala feminină la J.O. din anul 1964 – locul al IV-lea, Campionatele Mondiale din anii 1952 și 1974 – locul al V-lea și la Campionatele Europene din anii 1950 și 1979 – locul al V-lea.

După anul 1980, echipele naționale românești au intrat într-un con de umbră, rezultatele obținute pe plan internațional fiind departe de cele ale deceniilor anterioare. Singurele rezultate notabile realizate în ultimii ani fiind cele obținute de echipele reprezentative universitare feminine la Universiadele din anii 1991(Sheffield) - locul al II-lea, și 1993 (Buffalo) - locul I și performanța echipei masculine de club "U" Cluj, care a reușit să acceadă în optimile de finală în competiția Cupa Cupelor din anul 1996. Calificarea în anul 2004, a echipei

național feminine la turneul final al Campionatului European poate fi considerată și ea un succes și oferă șansa unui reviriment al voleiului în viitorul apropiat.

4. CARACTERISTICI SI TENDINTE DE DEZVOLTARE A JOCULUI DE VOLEI

Paralel cu extinderea ariei de practicare și a popularității la scară mondială, voleiul cunoaște o puternică dezvoltare atât în privința parametrilor de conținut și structură, cât și a nivelului solicitării jucătorilor în plan psihic, biomotric și tehnico-tactic.

Caracteristicile diferitelor școli voleibalistice se generalizează la nivel mondial. Înălțimea crescută a jucătorilor dublată de forță deosebită în atac și apărarea cu accent pe blocaj, promovate de școala europeană, alături de organizarea foarte variată și rapidă a atacului împreună cu apărarea bazată pe jocul acrobatic și eficient al liniei a II-a promovată de școala asiatică, sunt atributele strategice propagate la nivelul voleiului actual.

Noile prevederi ale regulamentului de joc (nesanționarea primei lovituri, realizarea punctelor indiferent de execuția serviciului, lovirea mingii cu piciorul, apariția jucătorului “libero”), impune modificări esențiale în conținutul acțiunilor și modelelor de joc în orientarea selecției și a prototipului jucătorului specializat și nu în ultimul rând în conținutul și metodologia pregătirii sportivilor și a echipei.

Necesitatea cunoașterii caracteristicilor actualului model de joc, a tendințelor lui de dezvoltare și a elementelor de progres constituie o cerință esențială după care antrenorul trebuie permanent să se orienteze.

În ultimul timp voleiul a cunoscut o puternică dezvoltare atât sub aspectul maximalizării parametrilor de conținut și structură cât și al nivelului solicitării jucătorilor pe plan psihic, biomotric și tehnico-tactic.

Intr-o analiză a jocului practicat la ultimile confruntări mondiale și continentale se desprind următoarele tendințe de dezvoltare în jocul actual:

- echipele de top sunt sensibil egale atât în privința potențialului biologic (somatic și fizic) cât și în perimetrul tehnico-tactic. Ca să devii campion trebuie să aduci ceva în plus, unele particularități, noutăți sau chiar obișnuințe naționale care să devină puncte forte, să creezi în joc și să surprinzi adversarul în condițiile echilibrului cu adversarul la ceilalți parametri care condiționează performanța.

- diferența între jocul practicat de echipele feminine și cele masculine începe să dispară din domeniul tehnico-tactic, rămânând în cel al substratului biologic. Conținutul de acțiuni din bagajul jucătorilor și organizarea jocului atât în atac cât și în apărare, are similitudini în jocul fetelor și în cel al băieților, singura diferență mai evidentă reiese din potențialul de forță mai redus care face ca viteza de derulare a acțiunilor și structurilor jocului fetelor să fie mai lentă decât cea din jocul băieților, în schimb extensia segmentelor de joc să fie mai mare la fete.

- jocul este bine elaborat până la cele mai mici detalii, lipsind inițiativele necenzurate de ideea tactică. Echipele desfășoară un joc de regularitate pe o curbă a eficienței în platou la nivel ridicat, eliminând oscilațiile din execuția acțiunilor de joc și din evoluția scorului.

- jocul are aspectul unei lupte acerbe, nici o echipă nu mai intră invinsă dinainte în teren, execuția componentei tehnice a acțiunilor tinde să se echilibreze

- jocul se bazează pe viteza de construire combinativă a acțiunilor de atac și pe o bună pregătire de apărare atât la fileu cât și în linia a II-a.

Pornind de la considerentul că un joc de înaltă factură nu poate fi construit decât cu jucători de excepție, analizând din această perspectivă structurile echipelor și profilurile jucătorilor la ultimile competiții mondiale, comparativ cu edițiile mai vechi și cu nivelul jucătorilor noștri, se pot formula următoarele considerații:

- configurația structurală a echipelor evidențiază faptul că schimbările operate în componența sextetelor sunt masive și periodice în general după marile confruntări mondiale și sunt orientate preponderent în ideea aducerii unor sporuri evidente de întinerire și de înălțime ca bază a unui potențial biologic crescut;

- ideea strategică a implicării în joc, este aceea a valorificării maximului randament al fiecărei componente. Se pot recunoaște modele de comportament tehnico-tactic pentru fiecare jucător cât și modele de colaborare, specializarea jucătorilor pe posturi și zone de eficacitate maximă.

- formula de echipă este 5 + 1, sextetul de bază se menține, schimbările se fac în general duble pentru ridicătoare în linia I, utilizându-se un număr mic din jucători de rezervă

- se desprinde tendința de a se reține în loturi numai 1-2 jucători aflați la limita de vârstă (27-29 ani) cu mare experiență și valoare concretă, menținuți în echipă mai mult din rațiuni tactice, 2-3 jucători de mare perspectivă la vârstă minimă (19-21 ani), restul fiind jucători între 22-26 ani.

- în ceea ce privește înălțimea, se manifestă o tendință de creștere la nivelul întregii echipe, prezenta jucătorilor ridicător și „libero” reducând aparent media

- calitățile somato-motrice, nivelul măiestriei tehnice și aptitudinile de concurs ale jucătorilor se înscriu la cote valorice superioare
- specializarea jucătorilor pe posturi se realizează pe un fond larg de pregătire în cadrul specializării.

5. STRUCTURA MOTRICA A JOCULUI

Activitatea motrică a voleibaliștilor, deși se caracterizează printr-o înaltă intensitate, exclude vârfurile de efort intens caracteristice baschetului sau fotbalului. Aici deplasările au loc în terenul de joc de 9/9 m și mai rar în afara limitelor sale. Caracterul mișcării voleibaliștilor este original. Cercetările activității de joc ale voleibaliștilor și studiul caracteristicilor biomecanice ale motricității executate în diferite condiții de concurs, indică o neuniformitate a condițiilor și caracterul individual al mișcării (Ivoilov, Breger).

Pauzele de odihnă sau așteptare pasivă din echipele de valoare aproape lipsesc în totalitate. Intensitatea activității motrice s-a mărit în mod esențial ca urmare a mingiilor suplimentare care se folosesc în meciurile oficiale. Pauzele de până la 8 sec., dinaintea efectuării serviciului, nu micșorează tensiunea psihică și fizică, deoarece echipele își concentrează atenția asupra acțiunilor tehnico-tactice care urmează.

Caracterul activității de joc al voleibaliștilor este condiționat de schimbarea instantanee a situației luptei în joc, care se desfășoară neîntrerupt,

iar intervalele scurte de timp pentru odihnă sunt insuficiente pentru declanșarea proceselor de refacere în organismul sportivei.

Executarea de sărituri repetate în cadrul blocajului și a loviturilor de atac, indică o importantă influență asupra sistemului neuro-muscular, producând salturi mari în activitatea sistemului cardio-vascular și respirator al voleibaliștilor. După serii de 15-20 de sărituri maxime, apare oboseala și sportivul nu mai poate continua mișcarea.

Specificul activității motrice care se desfășoară cu intensitate alternativă, într-un regim dinamic al contracției musculare, determină importante modificări funcționale și morfologice în organismul sportivului. Astfel, în procesul de antrenament crește capacitatea aparatului neuro-muscular la contracțiile rapide și relaxarea musculară.

În joc se efectuează un număr mare de sărituri care contribuie la dezvoltarea aparatului locomotor și o importantă mărire a forței dinamice a mușchilor care realizează flexia și extensia gambei și coapsei. Ca rezultat al înălțimii săriturii, centrul de greutate al corpului voleibalistului se deplasează la 70-90 cm.

Indicii forței trunchiului se dezvoltă datorită solicitărilor la mișcările de lovire din aer a mingii, fără sprijin; iar articulațiile brațelor se consolidează și își maresc mobilitatea.

Pentru estimarea nivelului solicitării motrice și funcționale am încercat să evidențiez următorii indicatori (exemplificați prin rezultatele investigații practice):

- categoriile și numărul de sărituri implicate în execuția acțiunilor de joc

	R	C	T	T- R
Sărituri la atac	1,7	33,1	28,4	10
Sărituri la blocaj	14,5	25,9	18,5	15,5
Sărituri la ridicare	18,5	2,5		5,5
Sărituri la alte acțiuni	0,5	1	0,5	1,2
TOTAL	35,2	62,5	47,5	32,3

Numărul săriturilor implicate în joc

STANDARDE FINALE

La terminarea instruirii în stadiul de Performanță, sportivul trebuie să aibă perfecționat potențialul motric și tehnico-tactic.

I. PREGATIRE FIZICĂ :

1 – Dezvoltare fizică armonioasă :

- raport optim ponderal masă activă-țesut adipos;
- segmente și articulații de primă importanță;
- suport funcțional pentru efortul specific;
- elasticitate musculară și mobilitate articulară.

2 – Perfecționarea deprinderilor motrice de bază :

3 – Dezvoltarea calităților motrice de bază : :

3.1. Viteza : - de repetiție;

- de execuție în regim de forță;

- 3.2. Indemanare : - coordonare la stimuli complecși;
- precizie in regim de viteza, forta;
- 3.3. Rezistenta : - mixta, aerob-anaeroba;
- musculara locala de tip anaerob.
- 3.4. Forta : - dinamica in regim de viteza;
- 3.5. Calitati motrice combinate :
 - viteza-forta membre inferioare (detenta);
 - forta-viteza membre superioare (forta exploziva);

4 – Calități motrice specifice :

- 4.1. Viteza specifica fiecarei actiuni :
 - in regim de forta (detenta);
 - in regim de rezistenta;
- 4.2. Indemanare : - in regim de viteza;
 - in regim de forta;
 - in regim de rezistenta;
- 4.3. Rezistenta - in regim de viteza-forta specidic liniei I;
 - in regim de indemanare specific liniei a II-a;
 - in regim de joc.
- 4.4. Forta: - in regim de viteza (forta exploziva de lovire membre superioare);
 - in regim de rezistenta, membre inferioare specifica sariturilor.

5 – Ramuri sportive ajutătoare :

- 5.1. Atletism :
 - alergare de viteza;
 - alergare de rezistentă;
 - saritura in lungime.
- 5.2. Gimnastica:
 - acrobatica;
 - sarituri la aparate;
- 5.3. Jocuri sportive - fotbal (actiuni si joc);
 - baschet (actiuni si joc);

II. PREGATIRE TEHNICO-TACTICA

Acțiuni tehnico-tactice individuale :

1. SERVICIUL :

- specializat (de sus, in forta sau planat);
- alta varianta de siguranta;

2.PRELUAREA SERVICIULUI :

- de sus, cu si fara plonjon;
- de jos, cu fandare, plonjon;

- de jos, cu amortizare (serviciu puternic);

3. RIDICAREA :

- inalta si medie, inainte si peste cap, de sus si de jos cu doua maini (tragatorii);
- in urcare, de pe loc si din saritura;
- intinsa, cu fenta, schimbarea directiei;

- inalta si medie peste cap (preluare imprecisa)
- din saritura pentru recuperarea preluarii spre adversar.

4. LOVITURA DE ATAC

- din ridicare inalta-medie, atac pe directie, pe alta directie pe langa si peste blocaj;
- din ridicare scurta, intinsa;
- atac in situatii speciale;
- atac din linia a II-a;
- din blocaj afara, liftat, din minge venita de la adversar;
- atac cu actiuni inselatoare contra blocajului.

5. BLOCAJ :

- individual (la minge, zona) la atac din ridicare inalta, medie, scurta, intinsa;
- la atac din linia a II-a;
- cu actiuni inselatoare, cu inchidere , dublu (pasiv si apoi activ), la ridicare gresita;
- in grup la atac din ridicare, inalta, medie.

6. PRELUAREA ATACULUI :

- cu amortizarea atacului in forta;
- de jos cu fandare, cu plonjon;
- in situatii speciale : cu o mana, cu plonjon inainte si parghie dura, cu piciorul, de sus.

7. AUTODUBLARE

- cu 1 – 2 maini de jos, fandare, plonjon;

Acțiuni tactice colective :

1. ORGANIZAREA ATACULUI

- combinatii cu intrare la preluarea serviciului ;
- combinatii cu intrare in faza a II-a;

- combinatii cu atac din linia a II-a;
- combinatii cu participare simultana si finalizare pe timpul 1 si timpul 2;
- combinatii cu participare alternativa si finalizare pe timpii 1, 2 si 3;

2. ORGANIZAREA APARARII :

- cu blocaj individual la atac combinativ;

- cu blocaj colectiv la atac cu traiectorii inalte

- cu aparare in linia a II-a, pentru preluarea atacului pe culoare si a diagonalelor;

3. DISPOZITIV LA SERVICIUL PROPRIU :

- cu schimb de locuri in linia I si II.

4. DISPOZITIV LA PRIMIREA SERVICIULUI :

- cu 4 jucatori specializati in semicerc

- in situatii speciale cu 3 jucatori la preluare, ceilalti disponibilizati pentru organizarea atacului combinativ;

5. ANSAMBLUL JOCULUI cu accent pe eficienta serviciului, preluarii si a blocajului;

III. PREGATIRE TEORETICA

- prezentarea si discutarea continutului instruirii si a programului competitionaL.;
- modelul jucatorului la nivelul marii performante;
- componentele pregatirii fizice si tehnico-tactice;
- notiuni fiziologice privind adaptarea organismului la efort;
- noutati in executia actiunilor si in continutul tactic al jocului la nivel mondial;
- mijloace pentru recuperarea dupa efort;
- elemente de analiza a eficientei actiunilor de joc;
- dinamica efortului si forma sportiva;
- mecanismul combinatiilor de atac si dispozitive ale apararii;

IV. PREGATIRE PSIHOLOGICA

- cultivarea dorintei personale de afirmare sportiva;
- educarea capacitatii de stapanire si de control emotional in conditii de competitie;
- dezvoltarea imaginatiei creatoare si stimularea memoriei;
- aprecierea obiectiva a valorii adversarului si dispunerea pozitiva

pentru concurs;

- cresterea echilibrului emotional si a rezistentei la stres;
- dezvoltarea increderii in sine, a curajului si dorintei de victorie;
- stimularea comportamentului pozitiv in competitii si pregatire;
- ridicarea capacitatii de a concura calm, cu luciditate, indiferent de evolutia scorului;
- dezvoltarea spiritului de intrajutorare si de colectivitate.

6. ASPECTE GENERALE ALE STRATEGIEI ȘI TACTICII JOCULUI DE VOLEI

Tactica este “un sistem de principii, idei si reguli de abordare a competitivilor de catre sportiv, prin care isi valorifica toate capacitatile tehnice, fizico-psihologice, in vederea rezolvarii situatiilor problematice de concurs create de adversari, coechipieri si ambianta, pentru obtinerea succesului” – Adrian Dragnea.

Procedeele tactice cuprind sisteme de joc care se subimpart in combinatii ca variante tactice. Practica se realizeaza prin intermediul actiunilor tehnice.

Tactica in functie de participanti este individuala si tactica colectiva. Totodata tactica este de doua feluri: tactica in atac si tactica in aparare.

A. TACTICA INDIVIDUALA - se manifesta in executia fiecarui procedeu tehnic – serviciul, lovitura de atac si blocajul individual. Fiecare jucator cand executa unul din aceste elemente, se gandeste tactic – cum ar influenta sau contracara actiunile adversarului. Un rol important in tactica individuala il are capacitatea de anticipare. Capacitatea de anticipare si gandirea tactica se educa si se dezvolta in procesul de pregatire al elevilor.

Toate acestea depind în mare măsură de fondul de gândire al jucătorului, de experiența trecută (numărul de situații asemănătoare întâlnite). Se întâmplă deseori ca să fie întâlnite situații care nu au mai fost întâlnite și totuși jucătorul care are mai mare experiență alege situația cea mai favorabilă. Ridicatorul, de exemplu, se manifestă în tactica individuală prin varietatea direcțiilor de pasare, a traiectoriilor și vitezelor cu care circula mingea.

Când jucătorul acționează asupra mingii – această acțiune este atât tehnică cât și tactică, din acest motiv se obișnuiește să se spună acțiune tehnico-tactică.

Tactica individuală cuprinde acțiuni cu mingea și acțiuni fără minge. Conținutul tactic al acțiunilor este cu atât mai mare cu cât se efectuează în condiții de joc sau apropiate.

În jocul de volei tactica individuală este cu atât mai importantă cu cât prin specificul jocului, orice acțiune greșită duce la pierderea punctului. Chiar și o acțiune imprecisă aduce câștig adversarului care intră astfel ușor în posesia mingii și poate declanșa eficient atacul.

Caracteristicile tacticii individuale pot fi sintetizate astfel:

- La baza fiecărei acțiuni tactice individuale stă însușirea corectă a execuției tehnice respective.
- Constanța în acțiuni este deosebit de importantă.
- Precizia și varietatea sporesc eficacitatea acțiunilor tactice individuale.
- Multilateralitatea în însușirea acțiunilor de atac și de apărare, care în jocul de volei este mai importantă decât în alte jocuri. (specificul jocului + regulamentul de schimbări). Acțiunile trebuie să se încadreze în modelul de joc folosit de echipă în atac și apărare.
- Caracterul decisiv al acțiunii tactice individuale este un aspect valabil pe tot parcursul meciului dar mai ales în finalurile de set sau meci.

- Acțiunile tactice individuale sunt în strânsă legătură cu nivelul de dezvoltare al calităților motrice, în special cu viteza (de reacție, de execuție și de deplasare), îndemânarea, detenta. Reușita mai depinde și de nivelul pregătirii teoretice și psihice.

Conținutul jocului de volei constă în alternarea acțiunilor individuale și colective specifice. Concretizarea lor în raport cu ceilalți jucători din echipă, cu sarcinile și regulile jocului se realizează prin acțiuni de bază și variante.

Sistematizarea acțiunilor tactice individuale:

1. Acțiuni individuale în atac - acțiuni de bază:

- Serviciul
- Ridicarea pentru atac
- Lovitura de atac

2. Acțiuni individuale în apărare - acțiuni de bază:

- Preluarea serviciului
- Blocajul
- Preluarea din atac

Acțiunile tactice individuale pot fi sistematizate în după criteriul succesiunii lor logice, determinată de desfășurarea fazelor jocului, astfel:

1. serviciul
2. preluarea serviciului
3. ridicarea pentru atac
4. lovitura de atac
5. blocajul
6. preluarea atacului
7. preluarea din blocaj
8. preluarea din fileu

9. plonjonul
10. preluarea din cadrul autodublării

B. TACTICA COLECTIVA - presupune crearea unui ansamblu tehnico-tactic cu o concepție de joc unitară și cu o pregătire omogenă și este o însumare a acțiunilor individuale ale jucătorilor care sunt încadrate într-un sistem de joc colectiv, stabilit precis atât în atac cât și în apărare.

Tactica colectivă în atac cuprinde sistemul de alcătuire a formației (număr de ridicători și număr de tragători)

- la începători, ridicarea se execută de orice jucător aflat în zonele doi sau trei;
- când începem să specializăm ridicătorii pe post, aplicăm sistemul de joc în atac cu trei ridicători și trei tragători – pase la tragători din zonele 4, 3 și 2;
- ridicătorii sunt încadrați de doi tragători iar tragătorii de doi ridicători;
- dacă ridicătorul este în zona 1, în zona 2 este un tragător, în zona 3 este un ridicător, în zona 4 un tragător, în zona 5 un ridicător, în zona 6 un tragător;

Se trece apoi la al treilea sistem de joc în atac, cu doi ridicători și patru tragători;

- ridicătorul din linia întâi va fi specializat să acționeze în zona doi, iar cel din linia a doua, în zona unu;
- la nivelul juniorilor, tragătorii trebuie specializați pentru a juca în toate cele patru zone. Aceste specializări pe zone presupun și anumite manevre ale jucătorilor în timpul jocului. Deplasările se fac în limitele regulamentului de joc, după executarea serviciului – aceste deplasări se mai numesc și “întrări”.

Sistemul de joc in atac 2 – ridicatori cu 4 – tragatori este echilibrat sub aspectul construirii combinatiilor in atac si al finalizarii, deoarece in linia intai se gasesc in permanenta doi tragatori. Perfectionarea acestui sistem de joc in atac pregateste sistemul de atac 1R cu 5T care este caracteristic echipelor de performanta si se caracterizeaza prin:

- efortul ridicatorului este considerabil;
- ridicatorul participa la toate combinatiile ce se construiesc;
- uneori ridicatorul este suplinit de unul dintre tragatori, care va fi pregatit in acest sens, care este numit “ridicator fals”;
- combinatiile de atac se realizeaza de intreaga echipa cu evidentierea a doi, trei sau mai multor jucatori. O importanta deosebita o are precizia preluarii din serviciu sau din atacul adversarului;
- sunt combinatii intre un ridicator si un tragator, un ridicator si doi sau mai multi tragatori;
- sunt combinatii in atac cu schimb de locuri intre tragatori pentru a dezorganiza blocajul adversarului;
- atac cu incrucisarea deplasarii tragatorilor;
- atacul in scara cu simularea unui atac de catre un tragator: din minge in urcare, din minge scurta;
- atac cu manevre in linia intai, mingea fiind atacata din linia a doua;
- atac cu diferite manevre de pasare;
- atac din doua lovituri sau patru (cand a atins blocajul);
- de regula preluarea din serviciu este executata de trei jucatori, ceilalti construiesc atacul;

Toate aceste combinatii se insusesc in mod gradat pe anumite trepte ale pregatirii.

La categoria 12-14 ani, se aplica modelele de joc intermediare de joc I si II. Combinatiile sunt simple – ridicare din zona trei in zonele 4 si 2 si din zona doi, in zonele trei si patru. Cand incepe specializarea se aplica sistemul de atac 3R cu 3T.

La varsta 14-16 ani combinatiile in atac se realizeaza cu 2R si 4T, aplicandu-se modelul III de joc. Acum sunt pregatite combinatiile in atac cu pasa scurta, pasa intinsa, cu pasa peste cap si schimb de locuri.

La categoria 16-18 ani se va aplica sistemul de joc 2R cu 4T – apoi treptat se va trece la sistemul de joc in atac cu 1R cu 5T;

TACTICA COLECTIVA IN APARARE

O echipa se afla in aparare atunci cand mingea se afla la adversar. Putem vorbi de apararea la serviciu (preluarea) si blocarea cu preluarea din atacul adversarului.

La incepatori, dispozitivul de preluare este format din 5 jucatori – ridicatorul cu sarcini de pasare nu participa la preluarea din serviciu.

La avansati, cand serviciul este executat in forta preluarea se executa cu jucatorii din linia a doua cu trei sau patru jucatori, cu sarcini precise. Preluarea trebuie efectuata perfecta si cu precizie.

TACTICA LA BLOCAREA SI PRELUAREA LOVITURII DE ATAC

- este o actiune colectiva;
- include sistemele de aparare, blocajul, plasamentul jucatorilor, dublajul si preluarea mingii;

Sunt doua sisteme de joc de baza in aparare:

- sistem de aparare cu centrul doi avansat (jucatorul din zona 6);
- sistem de aparare cu centrul doi retras;
- al treilea sistem – dar nu de baza este sistemul de aparare pe culoar – folosit la echipele de performanta cu jucatorii de mare performanta;

a) Sistemul de aparare cu centrul doi avansat este sistemul in care jucatorul din zona 6 se deplaseaza in spatele zonei unde se efectueaza blocajul si jucatorul din linia I care nu efectueaza blocaj se retrage in linia a II –a pentru preluare. Acest sistem se foloseste la incepatori.

b) Sistemul de aparare cu centrul doi retras este sistemul in care jucatorul din zona 6 actioneaza in apropierea liniei de fund pentru a prelua mingile. Jucatorii din zonele 1 si 5 se plaseaza in afara suprafetei de teren aparate de blocaj pentru a prelua mingile atacate in forta, precum si pe cele plasate in apropierea blocajului.

c) In sistemul de aparare pe culoar, fiecare jucator din linia a doua apara zona in care se afla si o parte din zona corespondenta din linia intai. Dublajul este efectuat de jucatorul din linia intai care nu a participat la blocaj.

Mai exista autoblocajul efectuat de jucatorii care au efectuat blocajul

La categoria 10-12 ani copiii trebuie sa stie ca trebuie sa-si apere zona in care sunt plasati. Se executa serviciul de jos si numai pasa de sus.

Primul sistem de joc in aparare care trebuie insusit este cu jucatorul din zona sase avansat, apoi cu centrul doi retras.

Apararea are la baza doua actiuni tehnico-tactice preluarea de jos si blocajul.

6. ACȚIUNI INDIVIDUALE ÎN ATAC ȘI APĂRARE

Tehnica sportivă poate fi analizată ca un sistem al mișcării direcționat în rezolvarea unei sarcini motrice determinate. Tehnica eficientă, caracterizată printr-o înaltă coordonare a mișcării, stabilitate și randament, permite obținerea de rezultate înalte.

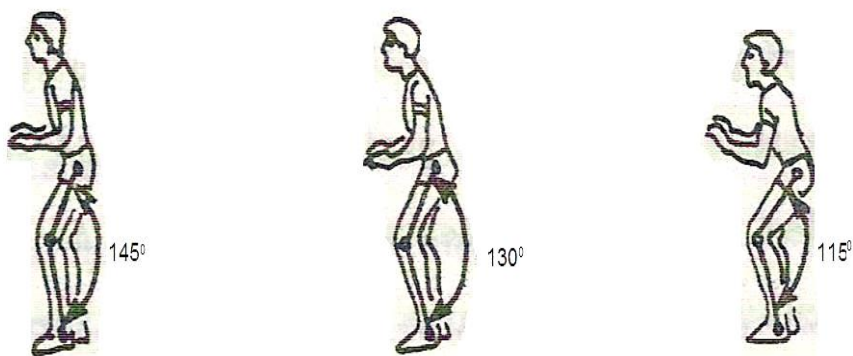
Tehnica voleibalistei conține: poziția fundamentală, deplasări în teren, pase, lovituri de atac, blocajul, serviciul.

1. Poziția fundamentală

- greutatea corpului trece pe partea din față a tălpii picioarelor, picioarele sunt îndoite din articulații, iar corpul este înclinat ușor spre înainte, brațele sunt îndoite din articulațiile coatelor;

- atenția este concentrată la minge, la acțiunile adversarilor și ale coechipierilor;

- înălțimea poziției fundamentale se determină prin gradul de îndoire a picioarelor din articulația genunchilor – avem poziții înalte, medii și joase



2. Pasa de sus

- se execută după o deplasare la minge și oprire în poziție fundamentală înaltă prin acțiunea membrelor superioare;

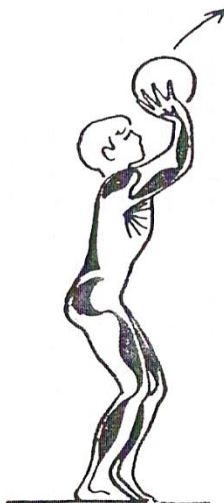
- membrele inferioare sunt depărtate la nivelul umerilor, greutatea repartizată pe ambele picioare ceea ce dă o bază de susținere normală, laba unui picior este mai avansată decât cealaltă (pentru a orienta trunchiul cu poziția umerilor pe direcția de expediere a mingii);

- membrele superioare ridicate spre înainte deasupra capului flexate din articulația coatelor, cu palmele orientate spre înainte cu degetele formând o cupă cu care se va lovi mingea;

- corpul efectuează o ridicare realizată cu ajutorul mușchilor șanțurilor vertebrale și a triplei extensii a membrelor inferioare, iar lovirea mingii se face cu mâinile înainte și în sus prin mărirea amplitudinii biopotențialului mușchilor mâinii.



Lanțuri musculare: flexorii degetelor, flexorii carpalui, extensorii cotului, anteductorii brațului, ridicătorii și basculatorii laterali ai scapulei, tripla extensie – flexorii coapsei pe bazin, extensorii gambei pe coapsă și flexorii dorsali ai labei piciorului.



3. Preluarea

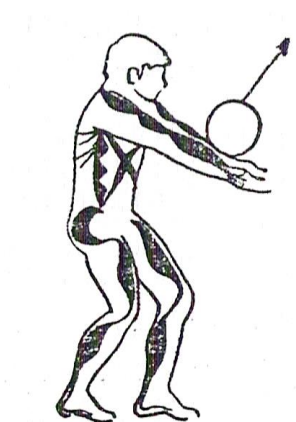
- se execută după o deplasare la minge și oprire în poziție echilibrată prin acțiunea membrilor superioare orientate oblic în jos;

- membrele inferioare sunt ceva mai depărtate decât nivelul umerilor, mărindu-se astfel baza de sprijin, iar în funcție de traiectoria și viteza mingii poziția va fi mai înaltă sau mai joasă; membrele superioare lovesc mingea la nivelul manșetei printr-o acțiune asemănătoare unei pârgii cu mobilizarea articulațiilor scapulohumerale, prin prinderea mâinilor una în alta, în supinație;

- corpul realizează o mișcare de ridicare prin extensia membrilor inferioare și o îndreptare a trunchiului, membrele superioare lovesc mingea printr-o mișcare la nivelul articulației scapulohumerale, iar articulația cotului este în extensie articulată.



Lanțuri musculare: tripla extensie, tripla flexie (pentru asigurarea echilibrului), abductorii și adductorii coapsei, pronatorii și supinatorii labei piciorului, mușchii șanțurilor vertebrale, lanțurile încrucișate ale pereților abdominali, lanțurile musculare care asigură abducția și anteducția în articulația umărului, mușchii care deplasează lateral scapula.



4. Lovitura de atac

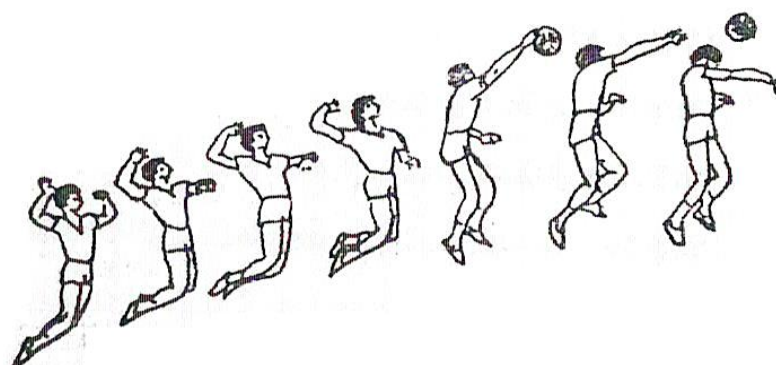
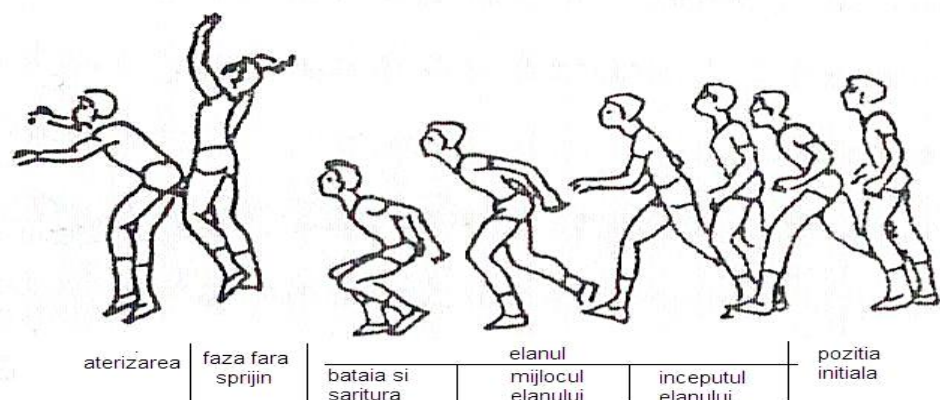
- se execută din săritură, peste plasă, lovirea mingii realizându-se la o înălțime cât mai mare pentru a o trimite sub un unghi cât mai ascuțit spre terenul advers;

- avem următoarele faze: elanul (1-2 pași), desprinderea (pe ambele picioare), zborul, lovirea mingii și aterizarea (pe ambele picioare);

- în timpul zborului corpul se află în extensie, membrele inferioare sunt flexate, iar membrele superioare ridicate – cel îndemânatic flexat din articulația cotului, iar celălalt la nivelul umerilor;

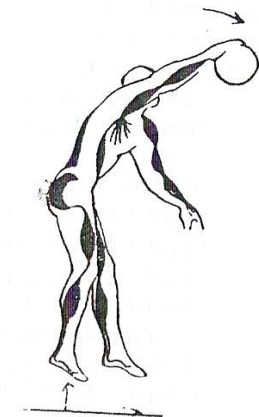
- lovirea mingii se realizează prin flexia corpului și acțiunea dinamică a brațului lovitor;

- aterizarea se realizează elastic prin flexie la nivelul articulațiilor membrelor inferioare (restabilirea echilibrului).



Lanțurile musculare:

- în timpul zborului: extensorii la nivelul trunchiului și ai coapsei, flexorii la nivelul gambei și antebrățului;
- lovirea mingii: - flexorii carpului, extensorii cotului, rotroductorii și adductorii în articulația umărului, mușchii care basculează medial scapula;
 - mușchii pereților abdominali – lanțurile încrucișate;
 - flexorii coapsei și extensorii gambei;
- traiectoria precisă a mingii: mușchii pronatori ai antebrățului și flexorii carpului;
- aterizarea: lanțul triplei extensii a membrilor inferioare și mușchii șanțurilor vertebrale



5. Serviciul

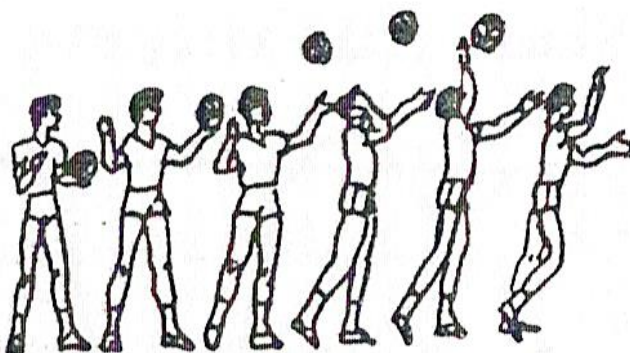
- se realizează în forță sau planat, de pe loc sau din săritură;
- la serviciul planat, voleibalista, în faza inițială aruncă mingea în sus-față și își pregătește mâna pentru lovire; în faza de bază a serviciului, jucătoarea îndoie piciorul drept din articulațiile gleznei și genunchiului, deplasează corpul spre înainte, trecând greutatea pe piciorul stâng, mâna dreaptă se mișcă în față sus, jucătoarea lovește mingea cu palma într-o poziție care frânează deplasarea

ulterioară în spațiu, corpul se deplasează spre înainte, greutatea trece pe piciorul stâng care este sprijinit în față, piciorul drept se îndreaptă

- la serviciul din săritură biomecanica execuției seamănă cu cea a loviturii de atac.

Lanțurile musculare:

- flexorii degetelor și ai carpului, extensorii mâinii, flexorii cotului;
- lanțurile musculare încrucișate ale pereților abdominali;
- lanțul triplei extensii de la membrele inferioare.



6. BLOCAJUL

Blocajul, este o acțiune tehnico-tactica de aparare executata cu saritura in apropierea fileului si care urmareste stavilirea loviturii de atac a adversarului prin interpunerea palmelor peste nivelul superior al fileului, intre mingea atacata si terenul propriu.

Blocajul se executa individual sau in grup de doi sau trei jucatori, care poate fi ofensiv sau defensiv.

- desprinderea se realizeaza prin intinderea picioarelor;
- se contracta brusc cvadricepsul femural si tricepsul;
- corpul se indreapta in sus si pe verticala; In faza de zbor, corpul se intinde pe verticala, este echilibrat si saritura trebuie sa fie inalta, pentru a permite apropierea palmelor de mingea. Degetele sunt usor departate si incordate;

- contactul cu mingea este dur;
- palmele trebuie sa aiba o suprafata plana din care mingea poate ricoasa in afara terenului, si inchide anumite directii de atac;

- Aterizarea se face pe ambele picioare, este elastica si echilibrata si se face intr-o pozitie mai joasa pentru a efectua autodublajul sau plonjonul;

Prezentam in continuare cateva mijloace pentru insusirea loajului:

- deplasari laterale pe latimea terenului;
- deplasari cu saritura pe verticala;
- doi elevi fata in fata executa saritura cu élan de un pas si isi atrag palmele desupra fileului;

- acelasi exercitiu de la numarul 3 dar un jucator tine o mingea in maini desupra fileului;

- sarituri pentru blocaj in grup – sase perechi de elevi;
- un jucator executa blocaj la mingile atacate de colegi din zona 4;

Intr-un teren se executa combinatii in atac – trei tragatori sunt plasati in cele trei zone din linia intai, iar doi ridicatori vor face pe rand intrare

din zona unu. Profesorul arunca mingi din zona sase in zona doi pentru ridicatori. In celalalt teren se executa blocajul.

- in fiecare zona de atac din ambele terenuri se afla cate un tragator.

- Ridicatorii sunt plasati in zonele unu. Din dreptul stalpului de sustinere a fileului, profesorul arunca mingea alternative tragatorilor din cele doua terenuri;

- exersarea blocajului aplicand jocul "concentrat" jocul intensiv continuu (prezentat la mijloacele pentru insusirea preluarilor), in care preocuparea jucatorilor este blocajul si dependenta jucatorilor din linia a doua de eficienta acestei actiuni tehnico-tactice;

7. MODELUL JUCATORILOR PE POSTURI

Tendința jocului de a-și îmbogăți conținutul și se asociază în paralel acțiunea de valorificare a lui prin contribuția jucătorilor de înaltă clasă al căror potențial psiho-biometric și tehnico-tactic se ridică la nivelul de eficiență al acestui conținut înaintat. Fără jucători de mare valoare nu se poate adopta un joc de factură superioară.

Finețea execuției tehnice, precizia și coordonarea acțiunilor individuale sincronizate în cadrul sistemului hipercomplex al echipei angrenată în efortul de a domina și dezorganiza sistemul similar advers, fac ca acest joc cu reguli precise, spațiu restrâns și contact scurt cu mingea (cu aspect de lovire) să consacre în vârful piramidei performanței numai pe jucătorii care la

potențialul morfo-funcțional și psihic au adăugat în timp un bogat conținut de acțiuni, experiență și o pregătire specifică adecvată specializării.

Ridicătorii:

- ridicarea eficientă din preluare imprecisă și din poziții dezechilibrate;
- acțiuni înșelătoare care să însoțească ridicarea pe traiectorii în urcare, scurte și întinse, de pe loc, din săritură cu fentă și cu viteză mare de zbor a mingii;

- atacul din preluare directă, din blocaj afară și plasarea mingilor cu una și cu două mâini;

Jucătorul de centru:

- blocaj individual simplu și dublu la atac din ridicare în urcare, scurtă și întinsă

- atacul din toate zonele (și din linia a II-a) mai ales din ridicare cu traiectorii în urcare, scurte și întinse;

- preluare din atac, din blocaj și din serviciu (cu indici de eficiență foarte mari).

Trăgătorul de extremă:

- lovitura de atac din mingi ridicate cu traiectorie întinsă, medie și înaltă pe direcția elanului și pe întors peste blocaj, din blocaj afară și atacul plasat;

- preluare din atac, din serviciu, și din blocaj cu și fără plonjon, la indici de eficiență foarte înalți;

- blocajul simplu și cu săritură dublă, individual și în grup, cu închiderea direcțiilor, cu retragerea brațelor.

Jucătorul “libero”:

- precizie și constanță la preluarea din serviciu și din atac;

- mobilitate în teren și simț de anticipare;
- plasament bun în funcție de blocaj.

Din punct de vedere tactic, toți jucătorii trebuie să posede:

- un bogat conținut și o dezvoltată gândire tactică;
- suplețe adaptativă la tactica adversă;
- disciplină tactică încadrată în jocul elaborat al echipei.

Intr-o viziune integratoare a capacităților și calităților individuale coroborate cu cerințele jocului sunt ierarhizate următoarele caracteristici (M.S. Brill):

- coordonarea;
- nivelul execuției tehnice;
- simțul chinestezie;
- gândirea operativă;
- diferențierea efortului muscular;
- reacțiile complexe;
- anticiparea acțiunilor;
- forța proceselor nervoase;
- stabilitatea și intensitatea atenției.

8. MODEL DE JOC

1. INCEPĂTORI :

- **joc 6:6** cu blocaj individual și cu ridicarea efectuată de jucătorul care devine ridicător când ajunge în zona 3;

- **organizarea atacului si actiuni de baza:** preluare din servicii si din atac pe traiectorii inalte, efectuata cu doua maini de sus (de baza) sau de jos, orientata spre zona 3 de unde se realizeaza ridicarea pe traiectorii medii si inalte, spre jucatorii din zonele 4 si 2; trecerea mingii peste plasa prin lovitura de atac pe directia elanului sau plasarea mingii cu una, doua maini din saritura;

- **organizarea apararii si actiuni de baza:** dispozitiv cu blocaj individual al jucatorului din zona 3 plasat langa fileu, jucatorii 2 si 4 in spatele liniei de 3 m, iar jucatorul 6 avansat la mijlocul terenului; preluare de sus din serviciul si atacul cu intensitati medii, preluare de jos pentru intensitati si dificultati crescute;

- **dispozitiv la preluarea serviciului:** participa 5 jucatori, asezati pe 2 linii si intercalati, iar jucatorul din zona 3 (ridicatorul), langa fileu;

- **dispozitivul la efectuarea serviciului** este similar celui al apararii.

Participarea in competitii de minivolei rezervate acestui esalon se desfasoara cu jocul 4 : 4 pe teren si cu efectiv redus.

MODELUL DE JOC INTERMEDIAR 4:4

- **joc 4:4**, cu 2 jucatori in linia I, fara blocaj (de baza) si cu blocaj individual, toti jucatorii devin ridicatori cand ajung in zona 2; serviciul de sus (de baza) sau de jos, preluare de sus spre zona 2, combinatii cu ridicare inalta efectuata spre jucatorul din zona 4, trecerea mingii peste plasa cu atac sau minge plasata din saritura;

- **aparare în semicerc**, formata din jucatorii 1, 3, si 4, cu preluare din servicii si din atac efectuata cu 2 maini de sus (de baza) si orientata spre jucatorul 2, langa plasa, pentru efectuarea ridicarii;

- **dispozitivul la preluarea serviciului**; acelasi cu cel din aparare (in semicerc);

- **dispozitivul la efectuarea serviciului**; cu jucatorul 2 la fileu si cu jucatorii 3 si 4 care isi mentin dispozitivul de semicerc.

2. AVANSAȚI:

- **Joc 6:6** cu blocaj individual la corespondent si cu ridicare efectuata din zona 2 de jucator specializat (ridicator);

- **Organizarea atacului si actiuni de baza**: Sistem de atac: 4T + 2R cu specializarea ridicatorilor pe z.2 si 1 si cu actionarea tragatorilor pe toate celelalte zone, potrivit rotatiei de joc; combinatii cu ridicare pe traiectorii medii si inalte la intrarea ridicatorilor din z.1 si z.6 la preluarea serviciului si din z.1 in timpul jocului, finalizare cu jucatorii din z. 4 si z. 3 prin atac pe directia elanului (procedeu drept) cu plasare, cu evitarea blocajului.

- **Organizarea apararii si actiuni de baza**: Sistem de aparare: cu jucatorul 6 retras (de baza) si cu jucatorul din zona 6 intermediar (in secundar), preluare cu apararea culoarului si a diagonalelor scurte si lungi; blocaj individual efectuat la jucatorul corespondent (de baza) si blocaj cu jucatorul din zona 3 pe toata lungimea fileului, dublarea blocajului cu jucatorul cel mai apropiat din linia I.

- **Dispozitiv la efectuarea serviciului**: jucatorii liniei I langa fileu

pentru schimbarea zonelor si pentru blocaj individual, jucatorii 6 si 5 avansati la mijlocul terenului pentru interventie la plasarea mingii din prima sau a doua lovitura, dupa care se retrag in dispozitivul de preluare a atacului cu jucatorul din zona 6 retras.

- **Dispozitiv la preluarea serviciului:** participa 5 jucatori asezati pe 2 linii si intercalati, iar ridicatorul in zona 2 si la intrarea din zona 1 și zona 6.

3. AVANSATI II

- **Joc 6:6** cu specializarea jucatorilor pe posturi iar a ridicatorilor si pe z.1 si 2;

- **Organizarea atacului:** Sistem de atac : 4 tragatori + 2 ridicatori

- **Actiuni de baza:** combinatii cu intrare din zonele 1, 6 si 5 la preluarea serviciului si din zona 1 in timpul jocului, cu participarea celor 3 jucatori din linia I la finalizare si participarea tuturor jucatorilor la dublarea atacului, potrivit situatiei tactice.

- **Actiuni secundare:** combinatii cu actiuni inselatoare si coordonate ale tragatorilor cu ridicatorul la preluare precisa (atac pe alta directie, cu plasare, dubla bataie, atac din linia a-II-a).

- **Organizarea apararii :**Sistem de aparare: cu jucatorul din zona 6 retras.

- **Actiuni de baza:** blocaj individual la atac din ridicari cu traiectorii rapide, scurte si intinse la corespondent si dublare cu jucatorul apropiat din linia I; preluare cu amortizarea atacului puternic si apararea zonei 6 si zonei 5 de catre toti tragatorii, potrivit rotatiei si situatiei tactice de joc.

- **Actiuni secundare:** blocaj colectiv la minge si la zona, autodublare si dublare pe limita culoarelor de catre extremele din linia I si linia a-II-a.

-**Dispozitiv la efectuarea serviciului:** jucatorii liniei I langa fileu pentru schimbul de locuri si blocaj, jucatorii din z 5 si 6 avansati pentru preluarea mingilor din prima sau a doua lovitura ,dupa care se retrag in dispozitivul de aparare cu z.6 retras.

- **Dispozitiv la preluarea serviciului:** cu 4 jucatori (de baza), fara ridicator si jucatorul corespondent intrarii, asezati in semicerc, orientarea preluarii spre ridicator, asigurarea preluarii si participarea la organizarea si dublarea atacului.

4. PERFORMAȚĂ:

- **Joc 6:6** cu specializarea jucatorilor pe posturi (ridicator, tragator, tragator-ridicator, jucator de blocaj central, jucator libero)si pe zone de actionare in linia I si aII-a.

- **Organizarea atacului:** Sistem de atac 5T+1R (de baza) si 4T+2R in secundar

Actiuni de baza: cu intrarea ridicatorului din toate zonele la preluarea din serviciu efectuata de jucatori specializati si din zona 1 in timpul jocului; atac combinativ cu jucatorii din linia I si din linia a II-a, cand ridicatorul se gaseste la plasa, ridicare pe traiectorii rapide (scurte, intinse, in urcare) pentru finalizarea pe timpul 1 si pe traiectorii semi-inalte pentru finalizarea in timpul 2 al combinatiilor cu participarea a cel putin 2 tragatori; finalizare prin atac pe directia elanului (drept), pe alta directie (intors), cu plasare, cu fenta, cu dubla

bataie, cu schimbarea directiei de elan, din bloc afara, etc.

Actiuni secundare: combinatii cu atac din ridicare inalta in cazul preluarii imprecise, combinatii cu preluare directa si ridicare din saritura, combinatii pe cupluri, atac din linia a II-a, atac lobat, ridicare cu o mana din saritura, etc

- **Organizarea apararii:** Sistem de aparare : cu jucatorul din zona 6 retras si cu actionare specializata pe toate zonele terenului.

Actiuni de baza: cu un jucator la blocaj impotriva atacului combinativ, dublare cu cel mai apropiat jucator din linia I; cu blocaj colectiv, cu folosirea autodublarii si participare la dublare pe limita culoarului; blocaj cu inchidere, cu fenta (schimbarea pozitiei, retragerea lor), blocaj repetat (pasiv si apoi activ), preluarea in cadrul autodublarii, preluarea cu amortizare, cu apararea culoarului si a diagonalelor, preluare cu 1-2 maini a mingilor ricsate, preluare cu plonjon inainte, lateral, cu „parghie dura”, preluare cu piciorul.

Actiuni secundare: sistem de aparare cu 2 jucatori la blocaj si cu jucatorul din zona 6 avansat (ridicatorul), apararea in situatii speciale, autodublarea in cazul blocajului individual, etc.

- **Dispozitiv si actiuni de baza la preluarea serviciului:** cu 3 – 4 jucatori specializati, ceilalti disponibilizati pentru atacul combinativ, cu si fara intrarea ridicatorului, preluare pe traiectorii medii-inalte care sa favorizeze multiplicarea actiunilor jucatorilor in faza de pregatire a finalizarii (schimbări de directie, incrucisari, simulari).

- **Dispozitivul la efectuarea serviciului,** urmareste: plasarea oportuna a jucatorilor din linia I pentru actionarea la blocaj pe zone specializate

si a jucatorilor din linia a II-a pentru asigurarea primei si celei de a doua lovituri adverse pentru intrarea rapida a jucatorilor in sistemul de aparare cu zona 6 retras.

9. SELECTIA JUCATORILOR

Selectionarea elementelor cu aptitudini deosebite pentru practicarea voleiului presupune o activitate sustinuta cu rabdare si deosebita competenta pedagogico-stiintifica. Ea trebuie sa realizeze alegerea elementelor “supradotate” pentru performante de varf care reclama solicitari la limita maxima a efortului specific psiho-somato-functional și tehnico-tactic. In selectie trebuie pornit de la cunoasterea celor doua realitati: individul si particularitatile jocului ce prefigureaza cerinte de ordin morfologic, funcțional, psihologic, cinematic, pedagogic. Ea trebuie desfasurata pe etape, bazandu-se pe corespondenta dinamicii dezvoltarii psiho-fizice si motrice a copiilor, cu solicitarile complexe si in acelasi timp specifice voleiului. Ea implica un ansamblu de verificari periodice capabile sa confirme aptitudinile copilului, asa cum se manifesta acestea concret in procesul de instruire sportiva.

Avand in vedere ca ea trebuie sa opereze continuu de la incepator pana la nivelul marii performante, adresandu-se unor organisme aflate in plin proces de crestere si maturizare psiho-biologica cu o oarecare doza de imprevizibilitate, selectia trebuie sa includa atat activitati de diagnoza cat si de prognoza care sa prefigureze un model al jucatorului in acord cu cerintele

modelului de joc. In acest context, selectia trebuie desfasurata pe etape intocmai ca si pregatirea :

- selectia **primara** sau de **orientare** cu o durata de 2 – 3 ani , in care accentul cade pe depistarea elementelor dotate si initierea in jocul de volei (organizatoric se constituie grupa de incepatori) si in care principalele criterii de selectie in ordinea importantei sunt : tipul constitutional, trasaturile de personalitate si nivelul dezvoltarii calitatilor si deprinderilor motrice generale;

- selectia **secundara** sau **intermediara** are loc in general post-pubertar, realizandu-se pe baza acelorasi cerinte, iar accentul cade pe invatarea si perfectionarea actiunilor tehnico-tactice, potrivit specializarii si participarii in competitii (grupe de avansati);

- selectia **finala** sau **decisiva** pentru marea performanta se realizeaza dupa 17 – 18 ani, cand se pun bazele perfectionarii la un inalt nivel al actiunilor de joc, necesare dobandirii maiestriei sportive (grupele de performanta). Pentru acest nivel, cerintele selectiei vizeaza trasaturile de personalitate, calitatile si deprinderile motrice complexe si specializarea pe posturi.

Pentru reusita selectiei, antrenorul se va baza pe urmatorul ansamblu de criterii :

- a) medicobiologice (starea sanatatii, integritatea functionala globala, nivelul de dezvoltare fizica);

- b) somatice (inaltime, anvergura, tip constitutional);

- c) capacitatea motrica (calitatile motrice viteza si indemanare, capacitatea de insusire a deprinderilor specifice;

- d) psihologic (gradul dezvoltarii aptitudinilor, motivatia, afectivitatea, tipul temperamental si trasaturile de personalitate.

Pentru obiectivizarea aprecierilor privind potentialul real al copiilor

integrati in procesul de selectie continua si pregatire, antrenorul va trebui sa opereze pe baza unui sistem complex de evaluari a nivelului de dezvoltare a calitatilor motrice, a insusirii priceperilor si deprinderilor specifice, a potentialului psihic, etc. Testarea si verificarea potentialului motric pentru nivelul incepatorilor si avansatilor se realizeaza pe baza celor 8 probe ale testului de capacitate fizica cunoscut sub denumirea de „Standard Fitness Test”.

Obiectivele pe care antrenorul isi va axa activitatea de selectie in diferitele etape ale devenirii voleibalistice a jucatorului, vor urmari :

a) - **Nivelul „Incepatori”**

- depistarea, atragerea si recrutarea copiilor cu aptitudini si dezvoltare psiho-somato-motrica corespunzatoare cerintelor jocului;

- tip constitutional : longilin, cu segmente lungi care anticipeaza o statura inalta (deter-minare ereditara). Valori orientative la 12 ani:

- fetele 165 + 3 cm ,

- baietii 160 + 5 cm ;

- trasaturi de personalitate: disponibilitati afective, dorinta de afirmare, combativitate, cooperare, capacitate de invatare motrica si de adaptare la mediul sportiv ;

- calitati si deprinderi motrice; viteza specifica de reactie, capacitate de anticipare, indemanare (coordonarea, echilibrul, orientarea in spatiu) capacitatea de insusire si reproducere a unor deprinderi noi (procedee tehnico-tactice).

b) **Nivelul „Avansati I”**

- selectie permanenta corespunzator dinamicii cresterii indicilor somato-motrici si a acumularilor din continutul instruirii, paralel cu recrutarea de noi elemente dotate somato-motric si psihic care sa corespunda nivelului

superior al cerintelor esalonului de varsta;

- tip constitutional: longilin cu statura inalta, in perioada (post) pubertara; valorile orientative ale inaltimii la 14 ani :

fete : 175 + 3 cm ridicatoarele :172 cm

baieti : 180 + 3 cm ridicatorii : 175 cm

- profil psihologic: capacitatea de adaptare la solicitarile specifice din pregatire si joc, perseverenta, capacitate de concentrare a atentiei, autocontrolul, spiritul de cooperare, motivatia si creativitatea (ridicatorii);

- calitati si deprinderi motrice: viteza de executie si de reactie la obiectul in miscare, indemanarea specifica (ambidextrie, orientare in spatiu, timp), corectitudinea insusirii si stabilitatea deprinderilor specifice (actiuni de joc tehnico-tactice);

- promovarea in esalonul superior a unui numar de 4 – 6 jucatori cu potential psiho-biomotric si somatic corespunzator si cu perspective certe in privinta progresului insusirii actiunilor de joc;

c) Nivelul „Avansati II”

-selectia si promovarea jucatorilor supradotati din punct de vedere al cerintelor psiho-somato-motrice si al acumularii bagajului deprinderilor de jos specifice, corespunzator specializarii pe posturi (ridicator, jucator libero, jucator de blocaj central);

- tip constitutional: armonios proportionat, cu o statura post pubertara foarte inalta si cu ansamblul musculo-ligamentar puternic conturat. Inaltimea orientativa la 16 ani :

fete : 180 + 3 cm ridicatoarele : 175 cm

baieti : 190 + 5 cm ridicatorii : 185 cm

- profil psihologic: echilibru neuro-afectiv, concentrarea si

distributivitatea atentiei, capacitatea de valorificare a acumularilor in conditii de competitie, motivatia actelor voluntare, capacitatea de autoevaluare, dorinta de afirmare, autocontrolul, integrarea si cooperarea in colectiv;

- calitati si deprinderi motrice: viteza si indemanarea in manifestarile lor specifice fiecarei actiuni, potentialul de detenta, forta exploziva, rezistenta anaeroba, progresul si stabilitatea insusirii actiunilor de joc;

- promovarea a 3 – 4 jucatori de mare perspectiva pentru esalonul superior valoric.

d) Nivelul „Performanta”

- definitivarea selectiei si promovarea jucatorilor cu dotare de exceptie psiho-somato-motrica si cu bagaj tehnico-tactic corespunzator cerintelor pe posturi la nivelul marii performante;

- tip somatic: armonios dezvoltat musculo-ligamentar, in acord cu cerintele postului si cu statura adecvata cerintelor marii performante. Inaltimea orientativa :

fete : 182 + 2 cm

ridicatoarele : 180 cm

baieti : 195 + 3 cm

ridicatorii : 190 cm

- profil psihologic:

*jucatorii tragatori: luciditate, capacitate de decizie, rezistenta psihica la stresul competitional, concentrare si stabilitate a atentiei, asumarea riscului, agresivitate pozitiva;

*ridicatorii: capacitate de analiza a situatiilor, claritatea gandirii, stabilitate emotionala, rezistenta la conflicte, frustrare si efort, spirit mobilizator, capacitate de concentrare, atentie distributiva, decizie rapida, sociabilitate ;

*jucator libero: capacitate de anticipare, spirit de sacrificiu,

rezistenta la stres, echilibru in situatii limita ;

- calitati si deprinderi motrice: specifice, complexe si specializate in regim de detenta, de indemanare (tehnica) si de joc (rezistenta specifica);

- promovarea la esalonul diviziei B si A a minimum 2 jucatori cu potential motric și tehnico-tactic corespunzător.

10.ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR ȘCOLARE

In cadrul procesului de invatamant, in cazul de fata in procesul de pregatire si formare a voleibalistilor, elevii indiferent de varsta si stadiul de pregatire au o pronuntata dorinta de intrecere, de afirmare, indeosebi individuala. Aceasta caracteristica are conotatii pozitive dar si negative prin aceea ca accentul cade mai mult pe afirmarea pe plan individual decat pe plan colectiv. Profesorul antrenor trebuie sa aiba in vedere dezvoltarea spiritului de echipa, unitatea si coeziunea grupului.

Competitia, intrecerea, ii stimuleaza pe elevi, ii determina sa se pregateasca cu mai mult interes, participa la lectii cu placere, stiind ca pregatirea se va finaliza cu o intrecere. Intrecerile se vor organiza in scoala si in afara scolii. Asadar profesorul va organiza cat mai multe concursuri pe grupe in cadrul unei clase, pe clase in cadrul scolii. Daca va fi necesar este bine sa se organizeze competitii cu efective reduse, 2, 3 sau 4 elevi, sau pe terenuri cu dimensiuni reduse, indeosebi la clasele V-VI.

La clasele VII-VIII, IX-X si XI-XII, se vor face selectii pentru echipa clasei care va participa la intrecerea pe scoala. In continuare la clasele

superioare vor fi selectionati elevii care vor face parte din echipele reprezentative ale scolii.

Echipele reprezentative trebuie sa aiba un program special de pregatire, cu cel putin doua antrenamente pe saptamana. Pe langa campionatele scolare, elevii din ciclul gimnazial pot participa la campionatul de juniori categoria a treia, iar cei de la licee, la campionatele de juniori categoria doi si unu.

In vederea pregatirii echipelor reprezentative pentru competitii, antrenorul trebuie sa studieze care este valoarea si posibilitatile tehnico-tactice ale adversarului care va conduce la intocmirea unui plan tehnico-tactic de pregatire care trebuie sa-l puna in aplicare la echipele sale. In cazul in care nu poate cunoaste echipele adverse trebuie sa se bazeze pe ideea valorificarii la maximum a potentialului si veleitatilor tehnico-tactice ale echipelor reprezentative.

Inainte de intrecere, dupa ce face incalzire, profesorul mai da cateva indicatii esentiale, iar in timpul jocului urmareste posibilitatile tehnico-tactice ale adversarului, precum si comportarea echipei proprii, ca apoi in timpul pauzelor dintre seturi sa dea recomandari cu mult calm, incredere si optimism elevilor sai. Aceasta atitudine trebuie sa fie constanta, pe tot timpul desfasurarii competitiei, indiferent de evolutia scorului. Toate observatiile si indicatiile sa fie clare, precise si ferme.

La sfarsitul competitiei este necesara efectuarea unei analize pentru imbunatatirea si perfectionarea pregatirii in vederea obtinerii unor rezultate mai bune in jocurile oficiale. Aceasta analiza este bine sa se faca mai tarziu la 2-3 zile dupa terminarea competitiei si se vor referi la comportarea echipei in

ansamblu și la eficacitatea fiecărui jucător în parte. Indiferent de rezultat, sportivii trebuie felicitați.

11. REGULAMENT

1. SUPRAFAȚA DE JOC

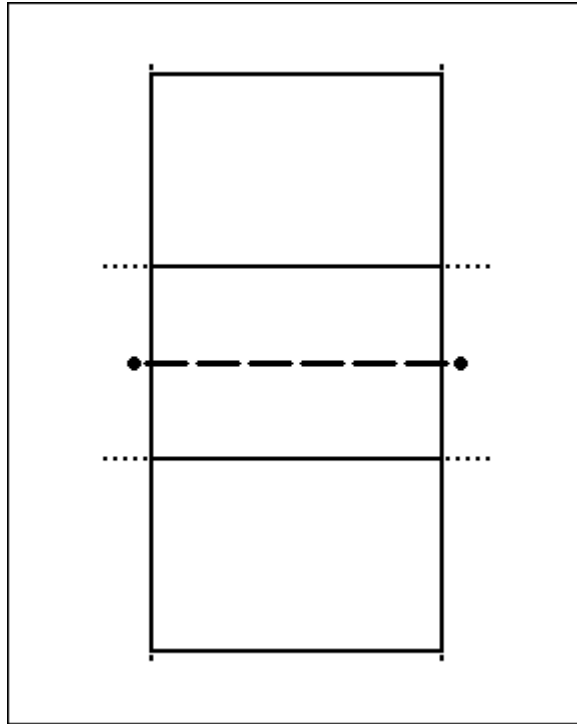
- Suprafața de joc include terenul de joc și zona liberă. Ea trebuie să fie dreptunghiulară și simetrică.

- Terenul de joc este un dreptunghi măsurând 18 x 9 m, înconjurat de o zonă liberă având o lățime de minimum 3 m pe toate laturile.

- Spațiul de joc liber este spațiul situat deasupra suprafeței de joc și trebuie să fie liber de orice obstacol. Spațiul de joc liber trebuie să aibă o înălțime de minimum 7 m de la suprafața de joc.

-Pentru competițiile mondiale și oficiale ale FIVB, zona liberă trebuie să măsoare minimum 5 m de la liniile laterale și minimum 8 m de la liniile de fund. Spațiul de joc liber trebuie să măsoare minimum 12 m de la suprafața de joc.

- Suprafața trebuie să fie plană, orizontală și uniformă. Ea nu trebuie să prezinte vreun pericol de rănire pentru jucători. Este interzis să se joace pe suprafețe cu asperități sau alunecoase.



2. LINIILE TERENULUI

- Toate liniile au o lățime de 5 cm. Liniile trebuie să aibă o culoare deschisă și diferită de culoarea solului și de a oricăror alte linii trasate.

Linia de centru: axa liniei de centru împarte terenul de joc în două terenuri egale măsurând 9 x 9 m fiecare. Totuși întreaga lățime a liniei de centru este considerată ca aparținând, în mod egal, ambelor terenuri. Linia de centru se întinde pe sub fileu între liniile laterale.

Linia de atac: în fiecare teren o linie de atac, a carei margine dinspre linia de fund este trasată la 3 m față de axa liniei de centru, marchează zona de atac. Pentru competițiile mondiale și oficiale ale FIVB, linia de atac este prelungită dincolo de liniile laterale cu cinci linii scurte de 15 cm lungime și 5 cm lățime, trasate la 20 cm una față de cealaltă, pe o lungime totală de 1,75 m.

3. ZONE

Zona de atac:

- În fiecare teren, zona de atac este prima zonă de lângă fileu, delimitată de axa liniei de centru și de marginea dinspre linia de fund a liniei de atac.

- Zona de atac este considerată ca fiind prelungită dincolo de liniile laterale până la capătul zonei libere.

Zona de serviciu:

- Zona de serviciu este o zonă de 9 m lățime situată în spatele fiecărei linii de fund.

- Zona este delimitată lateral prin două linii scurte, fiecare având 15 cm lungime, trasate la 20 cm în spatele liniei de fund și în prelungirea liniilor laterale. Aceste două linii scurte sunt incluse în lățimea zonei de serviciu.

- În adâncime, zona de serviciu se întinde până la limita zonei libere.

4. FILEUL

- Deasupra liniei de centru este instalat un fileu întins vertical. Marginea sa superioară trebuie să fie plasată la înălțimea de 2,43 m pentru bărbați și 2,24 m pentru femei.

- Fileul măsoară 1 m pe lățime și 9,50 m până la 10 m în lungime (cu 25 până la 50 cm pe fiecare parte laterală). El este alcătuit din ochiuri pătrate cu latura de 10 cm, confecționate din sfoară de culoare neagră.

- La marginea superioară, este cusută pe toată lungimea fileului o bandă din pânză albă, rășfrântă pe fiecare parte pe o lățime de 7 cm. Fiecare capăt al benzii are o gaură prin care trece o sfoară pentru prinderea de stâlpi și menținerea ei întinsă.

- Prin interiorul benzii trece un cablu flexibil pentru prinderea fileului de stâlpi și menținerea marginii sale superioare întinsă.

- La partea inferioară a fileului este o alta bandă orizontală, de 5 cm lațime, asemanatoare cu banda superioară, prin care trece o sfoară. Această sfoară croșetează de-a lungul ochiurilor pentru prinderea de stâlpi și menținerea întinsă a părții inferioare a fileului.

- Două benzi albe sunt fixate vertical pe fileu deasupra fiecărei linii laterale. Ele măsoară 5 cm pe lățime, 1 m în lungime și sunt considerate ca făcând parte din fileu.

-Antena este o tijă flexibilă care măsoară 1,80 m în lungime și 10 mm în diametru. Ea este confecționată din fibră de sticlă sau dintr-un alt material similar. Câte o antenă este prinsă la marginea exterioară a fiecărei benzi laterale. Antenele trebuie plasate, în opoziție, de o parte și de alta a fileului. Partea superioară a antenei depășește fileul cu 80 cm și este marcată cu benzi de 10 cm, vopsite în culori contrastante, de preferință alb și roșu. Antenele sunt considerate ca făcând parte din fileu și delimitează lateral spațiul de trecere. Stâlpii de susținere a fileului trebuie plasați la o distanță de la 0,50 m până la cel mult 1,00 m de fiecare linie laterală. Ei au o înălțime de 2,55 m și este de preferat să fie reglabili.

5. MINGI

- Mingea trebuie să fie sferică, având o anvelopă flexibilă de piele sau piele sintetică prevăzută în interior cu o cameră din cauciuc sau alt material asemănător.

- Mingea poate avea o singură culoare deschisă sau o combinație de culori.

- Materialul sintetic și combinația de culori a mingilor folosite în competițiile oficiale trebuie să fie conform standardelor FIVB.
- Circumferința sa trebuie să fie cuprinsă între 65 și 67 cm și greutatea între 260 și 280 g.
- Presiunea interioară trebuie să fie de la 0,300 până la 0,325 kg/cm² (4,26 până la 4,61 psi), (294,3 până la 318,82 mbar sau hPa).

6. PENTRU A MARCA UN PUNCT, A CÂȘTIGA SETUL ȘI MECIUL

PENTRU A MARCA UN PUNCT

O echipa câștigă un punct:

- dacă reușește să trimită mingea în interiorul terenului de joc advers
- dacă echipa adversă comite o greșeală;
- dacă echipa adversă este sancționată cu penalizare.

Greșeală:

- O echipă comite o greșeală de joc dacă execută o acțiune contrară regulilor de joc.

Consecințele câștigării unei faze de joc:

- Faza de joc începe în momentul loviturii de serviciu și se termină când mingea este afară din joc.
- Dacă echipa la serviciu câștigă faza de joc ea câștigă un punct și va servi în continuare.
- Dacă echipa la primire câștigă faza de joc ea câștigă un punct și dreptul de a servi.

PENTRU A CÂȘTIGA UN SET

- Un set (cu excepția celui decisiv - al 5 - lea) este câștigat de echipa care obține prima 25 puncte cu un avans minim de două puncte față de cealaltă echipă. În caz de egalitate la scorul de 24 - 24, jocul continuă până când este realizată o diferență de două puncte (26 - 24, 37-35, ...).

PENTRU A CÂȘTIGA MECIUL

- Meciul este câștigat de echipa care obține trei seturi
- În cazul unei egalități la seturi de 2 - 2, setul decisiv (al 5 - lea) este jucat până la punctul 15, cu o diferență minimă de două puncte între cele două echipe.

7. FORMAȚIA DE START A ECHIPEI

- Trebuie să fie permanent șase sportivi în joc pentru fiecare echipă.
- Formația de start a echipei indică ordinea la rotație a jucătorilor pe teren.
Această ordine trebuie menținută pe toată durata setului.

8. POZIȚII

- În momentul când mingea este lovită de jucătorul la serviciu, fiecare echipă așezată conform cu ordinea la rotație trebuie să fie plasată în interiorul propriului său teren de joc (cu excepția jucătorului la serviciu).

- Pozițiile jucătorilor sunt numerotate după cum urmează :

- cei trei jucători plasați de-a lungul fileului sunt jucătorii din linia întâi și ocupă pozițiile **4**(în față - stânga), **3**(în față - centru) și **2**(în față - dreapta).

- ceilalți trei sunt jucători din linia a doua și ocupă pozițiile **5**(în spate - stânga), **6**(în spate - centru) și **1**(în spate - dreapta).

9. ROTAȚIE

- Ordinea la rotație este determinată prin formația de start a echipei; ea este controlată prin intermediul ordinii la serviciu și a pozițiilor jucătorilor pe toată durata setului.

- Când echipa la primire câștigă dreptul la serviciu, jucătorii săi efectuează o rotație, deplasându-se cu o poziție în sensul acelor de ceasornic : jucătorul din poziția 2 trece în poziția 1 pentru a servi, jucătorul din poziția 1 trece în poziția 6 etc.

BIBLIOGRAFIE:

- Ghenadi, V. și colab., (1995) *Volei și obiectivizarea instruirii*, Edit. Plumb, Bacău
- Ghenadi, V., (1984) *Volei, modelarea instruirii copiilor și juniorilor*, Editura Sport-Turism, Bucuresti
- Marza, D., Grapa, F., (1998) *Volei în învățământ*, Edit. Plumb, Bacău
- Humă, N., (2003) *Volei – noțiuni necesare pentru instruirea copiilor și juniorilor*, Editura Multiprint, București
- Niculescu, M., (1999) *Teoria predării jocului de volei*, Edit. Universitatii din Pitesti
- Serban, M., de Hillerin, P., (1975) *Volei, strategie și tactică*, Edit. Sport – Turism, București